

ÜBERS RAUCHEN REDEN!

WAS ELTERN WISSEN SOLLTEN



kontakt+co 
SUCHTPRÄVENTION • JUGENDROTKREUZ



LAND
TIROL



Lasst der Jugend das Feuer –
aber gebt ihr bitte genug Wasser
zum Löschen.

Wolfgang J. Reus (1959–2006), deutscher Satiriker und Lyriker

Liebe Eltern!

Die negativen Auswirkungen der Nikotinabhängigkeit auf die Gesundheit sind seit langem bekannt und eine öffentliche Diskussion über Nichtraucher-schutz und Rauchverbote ist voll im Gange.

Dennoch übt das Rauchen nach wie vor eine starke Faszination auf Kinder und Jugendliche aus, zum Beispiel als Symbol der Unabhängigkeit und des Erwachsenwerdens. Die Tatsache, dass zu viele Jugendliche aus unterschiedlichen Motiven heraus regelmäßig zur Zigarette greifen, gibt Anlass zur Sorge und ist Antrieb für viele präventive Bemühungen.

Die Prävention des Rauchens kann auf vielen Ebenen stattfinden. In Schulen, Freizeiteinrichtungen, Gemeinden und Familien. Durch eine moderne Tabak-politik, die Zigarettenpreise regelt und Werbeverbote erlässt sowie den Ju-gendschutz erweitert, werden strukturelle Maßnahmen getroffen.

Die vorliegende Broschüre bezieht sich auf die Ebene der Familie. Sie richtet sich an Eltern und Erziehungsberechtigte, denn sie können viel dazu beitra-gen, dass Kinder und Jugendliche gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen.

„Übers Rauchen reden“ soll Ihnen helfen, Ihr Kind zu unterstützen Nichtraucher/in zu bleiben oder wieder Nichtraucher/in zu werden. Die Broschüre gliedert sich in 10 Tipps zur Nichtrauchererziehung, Hinweise zur Gesprächs-führung und Informationen zum Thema Rauchen.

Studien belegen: Eltern haben Einfluss!



Kann eine „Erziehung“ zum Nichtrauchen funktionieren?

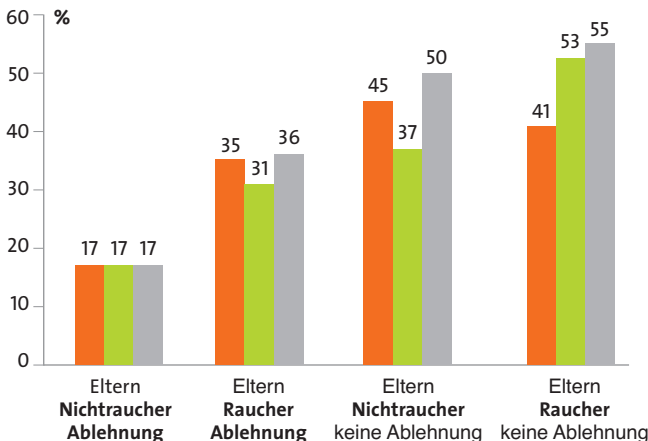
Dieser Frage gehen Wissenschaftler/innen im Forschungsfeld der „non-smoking socialisation“ (Nichtrauchererziehung) nach. Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass Einstellung und Haltung der Eltern großen Einfluss haben. Eine ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen hat sogar einen größeren Einfluss auf das Rauchverhalten Jugendlicher, als die Tatsache, ob die Eltern rauchen oder nicht. Daraus lässt sich die Kernaussage dieser Broschüre ableiten:

„ICH MÖCHTE NICHT, DASS DU RAUCHST!“

Eine klare, ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen Ihres Kindes ist entscheidend. Diese Grundeinstellung sollten Sie Ihrem Kind gegenüber einnehmen. In Gesprächen mit Ihrem Kind, wie auch in Gesprächen unter Erwachsenen, wo Ihre Meinung gefragt ist – und zwar unabhängig davon, ob Sie selber rauchen!

Raschke & Kalke,
Gläserne Schule
2005

Wenn Sie selbst nicht rauchen, wird es für Sie einfacher sein diese Haltung zu vertreten. Zudem wirken Sie als positives Vorbild. Aber: Auch als Raucher/in haben Sie Einfluss.



Die folgende **Abbildung** zeigt die Zusammenhänge zwischen dem Rauchen der Jugendlichen, dem elterlichen Vorbild und dem Ablehnungsverhalten der Eltern.

In der Gruppe der Jugendlichen, deren Eltern das Rauchen ihres Kindes ablehnen, sind weniger Raucher/innen.

■ 15-JÄHRIGE
■ 16-JÄHRIGE
■ 17-JÄHRIGE

Martins (17 J.) Eltern rauchen. Als er sich bei einer Grillparty aus der Zigarettenschachtel seines Vaters bedient, ist dieser gar nicht erfreut. Natürlich will Martins Vater nicht, dass Martin raucht, aber was kann er als rauchendes Vorbild schon einwenden. Letztendlich gibt er seine Einwände auf. Martin raucht.

Silke (15 J.) hat von ihren Eltern eine klar ablehnende Haltung zum Rauchen gelernt. Ihre Mutter schimpfte immer über das Rauchen des Vaters, der nur am Balkon rauchen durfte. Silkes Vater hat Jahre gebraucht, um von der Nikotinsucht wegzukommen. Silke hat am Beispiel ihres Vaters gelernt, wie schwer es sein kann mit dem Rauchen aufzuhören. Silke raucht nicht.



„ICH MÖCHTE NICHT,
DASS DU RAUCHST!“

FAKTEN

55 % der 17-Jährigen, deren Eltern das Rauchen akzeptieren und selber Raucher sind, rauchen.

17 % der 15-Jährigen, deren Eltern nicht (mehr) rauchen und die eine klar ablehnende Haltung vertreten, rauchen.

Bei den 15-Jährigen, deren Eltern rauchen und das Rauchen akzeptieren, sind es **41 %**.
Ein deutlicher Unterschied!

Was Eltern wissen sollten ...



Kinder und Jugendliche haben auf dem Weg in die Erwachsenenwelt eine Fülle von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen:

- einen Freundeskreis aufbauen, Anschluss bei einer Gruppe finden
- mit der Entwicklung der Sexualität klarkommen und ihr körperliches Erscheinungsbild akzeptieren
- sich von ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten lösen und ihre eigene Identität entwickeln
- Entscheidungen für Berufs- und Bildungsziele treffen
- in der Schule und im Ausbildungsbetrieb „zurechtkommen“ und mit Autoritäten umgehen lernen
- eigene Erwartungen und Grenzen herausfinden
- eigene Kräfte und Fähigkeiten erfahren und Verantwortungsgefühl entwickeln

Die Heranwachsenden beginnen sich in dieser Zeit stärker nach außen zu orientieren. Eltern bleiben dennoch weiterhin unterstützende, stabile und verlässliche Bezugspersonen für ihre Kinder. Sie geben Orientierungshilfe und sind wichtige Vorbilder. Damit sind und bleiben sie auch wichtige Gesprächspartner.

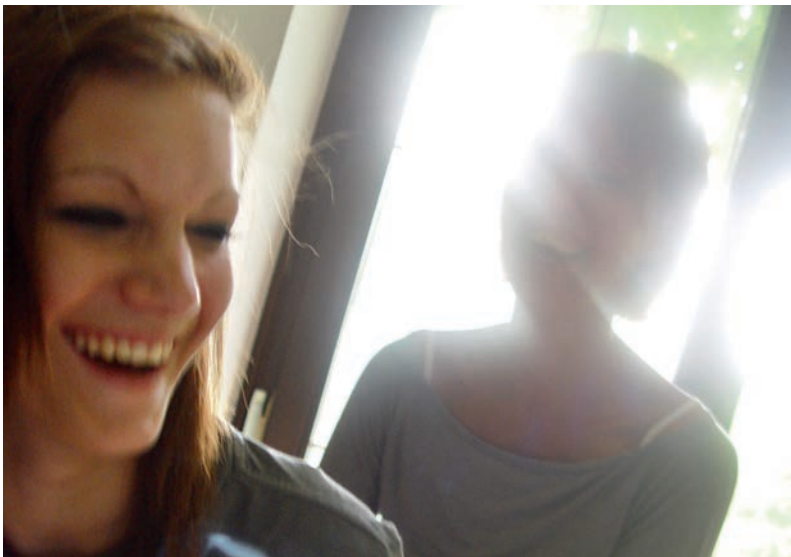
Mögliche Gründe, warum Jugendliche mit dem Rauchen beginnen:

- Meistens gibt es keinen speziellen Grund, sie tun es einfach
- weil sie in der Clique nicht zurückstehen möchten
- weil ihre Eltern oder Geschwister rauchen
- weil es reizvoll sein kann, gegen Verbote zu verstoßen
- weil ihre Eltern das Thema nicht mit ihnen besprechen und sie nicht vorbereitet sind
- weil Zigaretten fast überall verfügbar sind

Mögliche Erwartungen Jugendlicher ans Rauchen:

- Sie denken, mit dem Rauchen erwachsener zu wirken.
- Für viele ist Rauchen „cool“.
- Sie erwarten sich Entspannung bei Stress z.B. in der Schule, bei Konflikten oder Problemen.
- Sie glauben, sich besser konzentrieren zu können.
- Sie glauben, Rauchen hilft bei Langeweile und Einsamkeit.
- Sie denken, rauchen macht/hält schlank (vor allem Mädchen).

Das Rauchverhalten von Jugendlichen kann weitgehend als Sozialverhalten verstanden werden, denn Heranwachsende orientieren sich stark an den Personen in ihrem familiären und sozialen Umfeld. Deren Einstellung und Vorbildverhalten spielt eine ganz wichtige Rolle.



Eine gute Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind bietet den Nährboden dafür, dass Ihrem Kind Ihre Meinung wichtig ist und vertrauensvolle Gespräche stattfinden können. Die Verantwortung für die Qualität dieser Beziehung liegt bei Ihnen als Eltern.

10 Tipps, die Eltern helfen können:

- 1** Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen, dass es raucht.
- 2** Nehmen Sie Ihr Kind ernst und interessieren Sie sich. So kann ein Gespräch gelingen.
- 3** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Nachteile des Rauchens.
- 4** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Fehlannahmen wie „Rauchen macht schlank“.
- 5** Setzen Sie Grenzen und vereinbaren Sie Regeln.
- 6** Wenn Sie selber rauchen: Überdenken Sie Ihre Rauchgewohnheiten.
- 7** Wenn Sie selber rauchen: Sprechen Sie offen über Ihre Gründe und mögliche Schwierigkeiten.
- 8** Seien Sie sich bewusst – Freunde Ihres Kindes haben großen Einfluss.
- 9** Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es aufhören will.
- 10** Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von außen.



„Warum raucht
der Mann eigentlich?
Weiß der nicht, dass
das Rauchen so unge-
sund ist und man
davon stirbt?“

Nehmen Sie solche Fragen auf. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Rauchen und bestärken Sie Ihr Kind in seiner Einstellung. Bewerten Sie das Verhalten von Rauchenden negativ, ohne die Personen selbst abzuwerten.

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen, dass es raucht.

Je nach Alter des Kindes bieten sich unterschiedliche Gelegenheiten ein Gespräch zum Thema Rauchen zu führen. Kinder stellen häufig Fragen und interessieren sich für Rauchende. Wenn Ihr Kind ohnehin eine ablehnende Haltung zum Rauchen hat, bestärken Sie es in seiner Einstellung. Wenn Sie aber bemerken, dass Ihr Kind vermehrt in Kontakt mit rauchenden Gleichaltrigen kommt, ist es Zeit das Thema aktiv aufzugreifen:

„DU BIST MIR WICHTIG! ICH WÜNSCHE MIR, DASS ES DIR GUT GEHT UND DASS DU GESUND BLEIBST – DESHALB MÖCHTE ICH NICHT, DASS DU RAUCHST!“

Wenn Sie erfahren, dass Ihr Kind bereits gelegentlich raucht oder es probiert hat, sollten Sie nicht überreagieren. Gelegentlicher Probierkonsum ist nicht dramatisch und eher typisch für Heranwachsende. Machen Sie Ihrem Kind aber klar, dass Sie wollen, dass es beim Probieren bleibt und es nicht weiter raucht:

„ICH MÖCHTE NICHT, DASS DU RAUCHST. SELBST WENN DU NUR AB UND ZU RAUCHST, IST DAS RISIKO GROSS, DASS DAS RAUCHEN IMMER WICHTIGER WIRD. AUF EINMAL GEHÖRT ES DAZU UND DU GEWÖHNST DICH DARAN. WENN DU AN DIESEM PUNKT BIST, WIRD ES DIR SCHWER FALLEN WIEDER AUFZUHÖREN.“

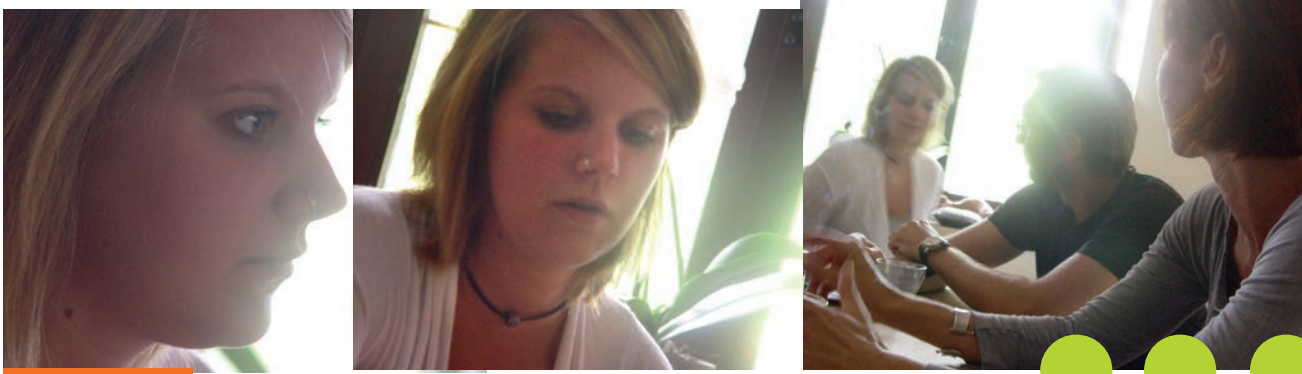
Mit zunehmendem Alter ihres Kindes geben viele Eltern diese Haltung auf, weil sie denken keinen Einfluss mehr zu haben. Das stimmt so nicht.

FAKTEN

Der Anteil rauchender Kinder, deren Eltern das Rauchen akzeptieren, ist deutlich höher als jener, deren Eltern das Rauchen ablehnen.

Etwa 90 % der erwachsenen Raucher haben als Jugendliche mit dem Rauchen begonnen.

Wichtig ist, dass Sie bei Ihrer Haltung bleiben! Denn je später man zu rauchen beginnt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine dauerhafte Abhängigkeit entwickelt



TIPP

2

Nehmen Sie Ihr Kind ernst und interessieren Sie sich. So kann ein Gespräch gelingen.

Die Rolle von Eltern muss sich den Entwicklungsschritten ihrer Kinder anpassen. In der Pubertät wird die Beziehung neu geregelt. Das Erziehen und Anleiten wird von einem Begleiten abgelöst.

Sich Zeit nehmen, sich austauschen, miteinander in Kontakt treten.

Die Sicht Ihres Kindes auf die Welt ändert sich öfter und viel rascher als die Ihre. Ihr Kind entwickelt sich, macht neue Erfahrungen und ändert seine Einstellungen. Was heute Top ist, kann morgen schon Flop sein und umgekehrt. Interessieren Sie sich für Ihr Kind und versuchen Sie es immer wieder neu kennen zu lernen. So werden Sie auch erfahren, wenn Rauchen für Ihr Kind interessant wird und können darauf reagieren.

Zuhören statt Aushorchen! Zeigen Sie echtes Interesse und nehmen Sie Ihr Kind ernst. Verzichten Sie auf Besserwissen und Belehrungen. Mit dieser Haltung können sie getrost auch schwierigen Situationen und Konflikten entgegenblicken.

Wählen Sie einen günstigen Zeitpunkt. Bei Zeitmangel oder gespannter Atmosphäre kann man sich nicht gut unterhalten. Wenn Sie Wichtiges besprechen wollen, sagen Sie das Ihrem Kind vorher und überfallen Sie es nicht. So kann sich Ihr Kind vorbereiten.

Gespräche auf gleicher Augenhöhe. Wenn Sie Ihr Kind als gleichwertigen Gesprächspartner sehen, geduldig zuhören und es ausreden lassen, können sich gute Gespräche ergeben. „Heikle“ Gespräche mit Eltern sind schwierig und Jugendliche brauchen oft länger, um ihre Gedanken zu formulieren. In „Verhör-situationen“ ziehen sie sich schnell zurück.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Nachteile des Rauchens.

Für Jugendliche ist das Hier und Jetzt meist wichtiger als die Zukunft. Mit Appellen an die Vernunft und das Gesundheitsbewusstsein kommen Sie schwer ins Gespräch. Hier finden Sie Ansatzpunkte und Argumente:

Jugendliche lieben ihre Freiheit. Jede Abhängigkeit schränkt sie ein!

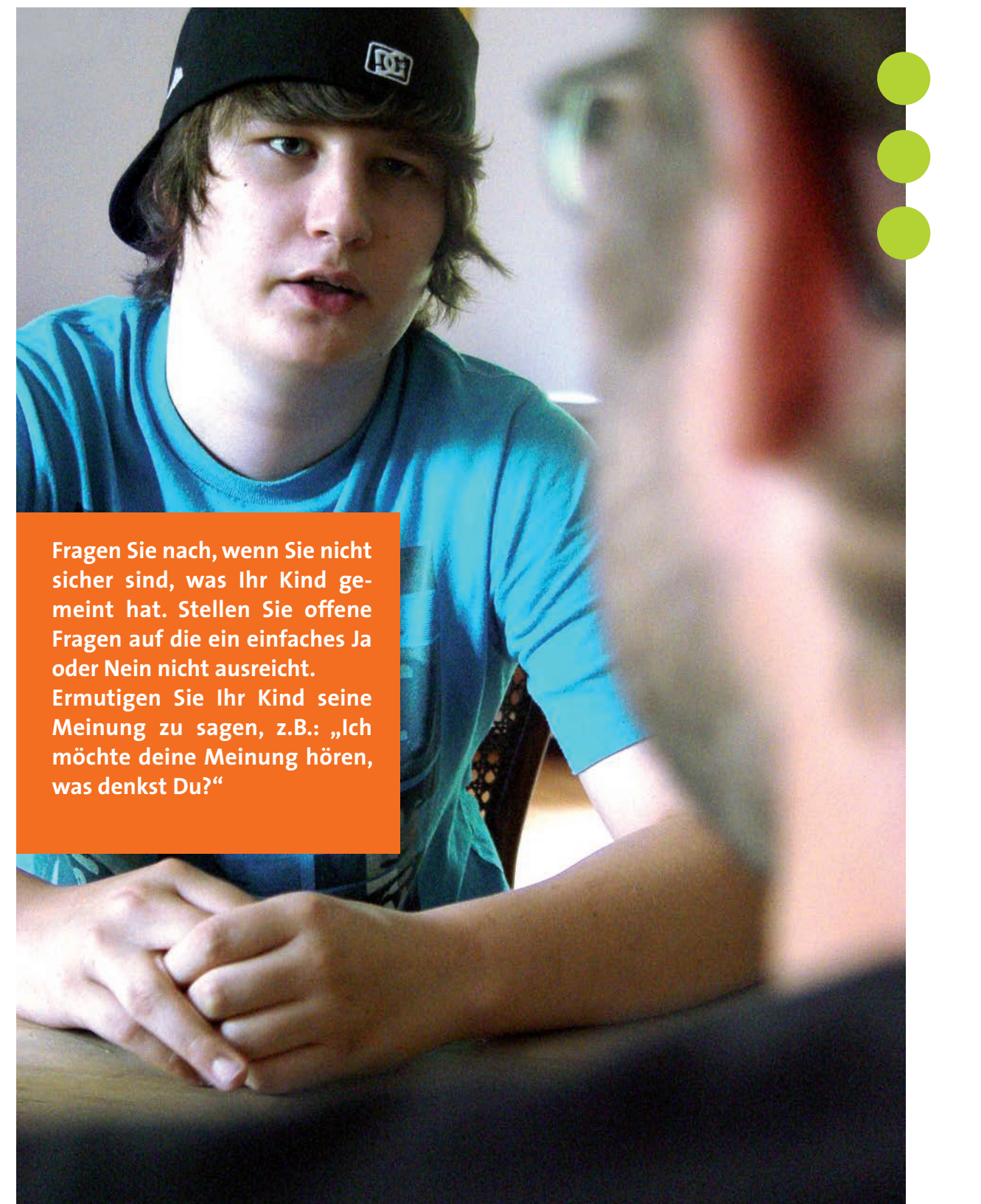
Nikotin ist ein sehr starkes Gift und macht in hohem Maße psychisch abhängig. Nikotin wirkt schnell und erreicht nach wenigen Sekunden das Gehirn. Diese Wirkung hält aber nicht sehr lange an und das Belohnungszentrum verlangt nach mehr.

Küss einen Nichtraucher und schmeck den Unterschied! Durch regelmäßiges Rauchen leiden der Geschmacks- und der Geruchssinn. Dazu kommen noch stinkende Kleidung, Ablagerungen auf Zähnen und Fingern. Raucher/innen „riechen“ und „schmecken“ schlechter als Nichtraucher/innen.

Wenn ich mir das nur leisten könnte! Zigaretten sind jetzt schon sehr teuer und werden in Zukunft sicher nicht billiger. 10 Zigaretten pro Tag kosten aktuell ca. 60 Euro im Monat oder 720 Euro im Jahr. Jugendliche haben viele Wünsche und könnten ihr Geld sicher besser investieren.

Gesetz ist Gesetz! Das Kaufen und Konsumieren von Zigaretten unter 16 Jahren ist per Jugendschutzgesetz verboten. Wer sich nicht daran hält, muss mit Konsequenzen rechnen, von der Ermahnung durch die Polizei bis zu einer Geldstrafe.

Jung und fit! Bereits nach kurzer Zeit stellen sich die negativen Auswirkungen des Rauchens ein. Die Lungenkapazität leidet, Kondition und Ausdauer lassen nach. Langfristig sind die Auswirkungen noch schlimmer: Der Rauch verursacht schwere Schädigungen der Atemwege, der Lunge und der Herzgefäße. Weiters wurden im Tabakrauch bis jetzt 4800 Inhaltsstoffe entdeckt, von denen ca. 70 eine krebserregende Wirkung haben. Rauchen ist nachweislich höchst gesundheitsschädigend. Im Mittel verlieren Raucher/Innen 10 Jahre Lebenszeit.



Fragen Sie nach, wenn Sie nicht sicher sind, was Ihr Kind gemeint hat. Stellen Sie offene Fragen auf die ein einfaches Ja oder Nein nicht ausreicht. Ermutigen Sie Ihr Kind seine Meinung zu sagen, z.B.: „Ich möchte deine Meinung hören, was denkst Du?“

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Fehlannahmen.

„Ich kann jederzeit mit dem Rauchen aufhören“

Die Frage „Könntest du dir vorstellen, in 5 Jahren noch zu rauchen?“ beantworteten in einer Jugendbefragung 95% mit „Nein“. Tatsächlich rauchten aber 75% der befragten Jugendlichen nach 5 Jahren noch.

„Ich rauche ja nur „leichte“ Zigaretten“

Die Bezeichnung von Zigaretten als „leicht“ war eine Irreführung der Tabakwerbung und ist mittlerweile verboten. Der geringere Nikotingehalt mancher Sorten wird meist durch tieferes Einatmen und vermehrtes Rauchen wettgemacht, wodurch gleichviel schädliche Stoffe in die Lunge geraten.

„Mit einer Zigarette kann ich besser nachdenken“

Das stimmt so nicht! Die schlechtere Konzentrationsleistung vor der Zigarette ist zu meist nur Resultat der Entzugserscheinungen. Nikotin hemmt eher die Sauerstoffaufnahme und führt so zu einer Unterversorgung des Gehirns.

„Alle anderen rauchen doch auch“

Wer sich mit Rauchen gedanklich beschäftigt nimmt Raucher in der Umgebung eher wahr. Das Phänomen nennt sich „selektive Wahrnehmung“. In Wirklichkeit rauchen aber nur ca. 27% der 15-Jährigen regelmäßig.

„Wenn ich zu rauchen beginne, nehme ich nicht zu“

Nikotin wirkt leicht appetithemmend und regt den Stoffwechsel an. Das Körpergewicht wird aber von vielen Faktoren (Ernährung, Bewegung, Veranlagung) bestimmt und „Ergebnisse“ sind nicht planbar. Eigentlich macht Rauchen sogar dick, nämlich dann, wenn man aufhört. Es ist eindeutig belegt, dass die meisten Raucher/innen deutlich an Gewicht zulegen wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Rauchen eignet sich keinesfalls zur Gewichtskontrolle!

„Rauchen hilft mir, mich zu entspannen“

Raucher/innen verlernen, sich auf natürliche Weise zu entspannen. Sie brauchen eine Zigarette zum „Durchatmen“. In Wirklichkeit ist der gefühlte Stress zumeist durch die nachlassende Nikotinwirkung ausgelöst. Raucher/innen haben nachgewiesen einen höheren durchschnittlichen Stresslevel als Nichtraucher/innen.

Setzen Sie Grenzen und vereinbaren Sie Regeln.

Stellen Sie dort, wo Sie Einfluss und Verantwortung haben, klare Regeln auf.

- Erlauben Sie Ihrem Kind nicht, in Ihrer Gegenwart zu rauchen.
- Erlauben Sie nicht, dass Ihr Kind zuhause raucht, schon gar nicht im eigenen Zimmer.
- Erlauben Sie nicht, dass Freunde Ihres Kindes in Ihrer Gegenwart, in Ihrem Haus/ Ihrer Wohnung rauchen.

Bei solchen Gesprächen sind Konflikte zu erwarten. Bleiben Sie konsequent und sagen Sie was Sie möchten.

- Formulieren Sie Ihre Position klar und eindeutig.
Fragen Sie nach, ob Ihr Kind Sie verstanden hat.
- Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und Vorwürfe wie „Du bist ...“, „Du sollst ...“ oder „Du musst ...“, um Ihr Kind nicht in eine Verteidigungshaltung zu drängen.

„MEIN ZIMMER GEHÖRT MIR! WAS ICH DA MACHE GEHT DICH NICHTS AN!“

Privatsphäre ist sehr wichtig und ist möglichst zu respektieren.

Bei gesundheitsschädigendem Verhalten wie Rauchen kommen jedoch ihre Pflichten als Erziehungsberechtigte ins Spiel. Denn Sie sind verantwortlich für die Gesundheit Ihres Kindes und Bedingungen für das Zusammenleben in der Familie.



Jugendliche, die auch zu Hause rauchen dürfen, rauchen mehr als Jugendliche, deren Eltern hier ein Verbot aussprechen.

Wenn Sie selber rauchen: Überdenken Sie Ihre Rauchgewohnheiten.

Als Raucher/in haben Sie eine Vorbildwirkung für Ihr Kind.

Es ist schwieriger, glaubwürdig gegen das Rauchen von Kindern und Jugendlichen aufzutreten. Dennoch haben Sie Einfluss durch Ihre ablehnende Haltung und Ihren Umgang mit dem Rauchen:

- Rauchen Sie möglichst nicht im Beisein Ihres Kindes!
- Lassen Sie Zigarettenpäckchen usw. nicht offen zuhause herumliegen!
- Rauchen Sie keinesfalls im Auto, wenn Ihr Kind dabei ist!
- Rauchen Sie möglichst nicht in der Wohnung/im Haus!
- Bitten Sie auch Besucher, sich an Ihre Hausregeln zu halten!

Je ungemütlicher, je aufwändiger, je weniger „normal“ das Rauchen ist, desto weniger interessant ist es für Ihr Kind.

Regeln für das (Nicht)Rauchen sollten **für alle** im Haushalt gelten. Hier können Sie Vorbild sein: Es ist schwierig, von anderen zu verlangen sich an die Regeln zu halten, wenn Sie es selber nicht tun!

FAKTEN

Passivrauchen gefährdet die Gesundheit. Wer sich regelmäßig in Räumen aufhält, in denen geraucht wird, hat ein erhöhtes Risiko für viele Krankheiten und Beschwerden wie Herz-Kreislauf-, Krebs- und Atemwegserkrankungen.

Rauchen nur in bestimmten Räumen oder bei geöffnetem Fenster hat nur geringfügige Effekte auf die Gesundheit. Der Rauch verteilt sich nachweislich auch in den anderen Räumen und haftet an den Oberflächen.

Bei 43 % der rauchenden Eltern, deren jüngstes Kind zwischen 13 und 17 Jahren ist, gibt es ein vollständiges Rauchverbot in Innenräumen (52 % bei einem Kind zwischen 6 und 12 Jahren und 69 % bei Kindern unter 6 Jahren). Nur ganz wenige Eltern schränken das Rauchen in Innenräumen gar nicht ein.



Wenn Sie selber rauchen...

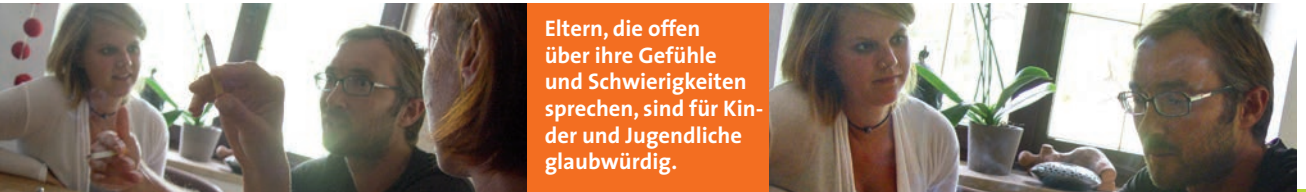
Wenn Sie selber rauchen: Sprechen Sie offen über Ihre Gründe und/oder Schwierigkeiten.

Nehmen Sie Ihre Erfahrungen als Ausgangspunkt für Gespräche.

Erzählen Sie, warum Sie angefangen haben und berichten Sie von allfälligen Versuchen aufzuhören. Vielleicht wollten Sie auch „einfach nur dazugehören“ oder cool und lässig den anderen imponieren.

- Hat das funktioniert?
- Wäre das mit dem „Dazugehören“ nicht auch anders gegangen?
- Waren Sie wirklich beliebter?
- Vielleicht haben Sie nur geraucht, weil es die anderen auch taten, ohne zu bedenken, wie schnell daraus eine Sucht wird?
- Würden Sie das heute wieder tun?

Viele Kinder rauchender Eltern haben Angst um deren Gesundheit, sie könnten krank werden oder gar sterben. Nehmen Sie diese Sorge ernst und besprechen Sie sie mit Ihrem Kind.



Eltern, die offen über ihre Gefühle und Schwierigkeiten sprechen, sind für Kinder und Jugendliche glaubwürdig.

Sie könnten Ihrem Kind sagen, dass...

- Sie sehr wohl um die Schädlichkeit des Rauchens Bescheid wissen.
- Sie abhängig sind und es ihnen schwer fällt damit aufzuhören.

Eltern, die offen über ihre Gefühle und Schwierigkeiten sprechen, sind für Kinder und Jugendliche glaubwürdig und als Person spürbar. Vielleicht können Sie solche Gespräche ja zum Anlass nehmen Ihr eigenes Rauchverhalten zu überdenken und versuchen aufzuhören. Sind Sie dazu (noch) nicht bereit, können Sie das auch sagen.

Wenn Sie nie geraucht haben, erzählen Sie Ihrem Kind, was Sie davor bewahrt hat. Was hat Ihnen geholfen?

Seien Sie sich bewusst – Freunde Ihres Kindes haben großen Einfluss.

Natürlich machen Sie sich Gedanken über den „richtigen Umgang“ Ihres Kindes. Mitbestimmen zu wollen, mit wem Ihr Kind Kontakt hat, wird aber zurecht als unzulässige Einmischung empfunden, Konflikte sind die Folge. Was können Sie tun?

Bleiben Sie in Kontakt und interessieren Sie sich für den Freundeskreis.

- Überlegen Sie: „Was gefällt meinem Kind an diesem Freund, an dieser Gruppe?“ Fragen Sie Ihr Kind!
- Stellen Sie Ihr Erfahrungswissen zur Verfügung. Trotz Freundeskreis sind die Meinungen der Eltern wichtige Orientierungspunkte für Jugendliche.
- Bringen Sie Ihre Ansichten und Haltungen respektvoll zum Ausdruck: „Ich respektiere deine Ansichten, aber höre dir bitte auch mal meine an“
- Freund/innen pauschal als „schlecht“ zu beurteilen bringt nichts. Sie können sich jedoch klar gegen konkretes Verhalten aussprechen: „Ich finde deinen Freund ja ganz nett, aber dass er raucht, gefällt mir gar nicht!“
- Stärken Sie Ihr Kind, dass es mehr Einfluss auf die Aktivitäten der Gruppe hat: „Wenn du nicht immer im Cafe sitzen willst, kannst du ja etwas anderes vorschlagen. Vielleicht fällt uns gemeinsam etwas ein?“

FALLBEISPIELE

Stefans (15 J.) Eltern und fast alle seiner guten FreundInnen rauchen nicht und lehnen das Rauchen ab. Er versteht sich mit ihnen meistens gut und deren Einstellung ist ihm wichtig. Stefan raucht nicht!

Susanne (16 J.) ist in einem Raucherhaushalt aufgewachsen. Ihre Mutter, mit der sie sich sehr gut versteht, raucht schon seit jeher. Bei einer gemeinsamen Zigarette kann sie alles mit ihr besprechen. Die meisten ihrer Freundinnen rauchen auch. Generell gilt an Susannes Schule das Rauchen als cool.

FAKTEN

94 % der Jugendlichen, deren Eltern und deren Freundeskreis dem Rauchen stark ablehnend gegenüberstehen sind Nichtraucher.

68 % der Jugendlichen, deren Eltern und deren Freundeskreis das Rauchen akzeptieren und fördern, sind regelmäßige Raucher/innen.





57 % der 12- bis 15-jährigen Raucherinnen und Raucher haben bereits einen Aufhörversuch hinter sich.

TIPP

9

Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es aufhören will.

Der Rauchstopp gelingt leichter mit Unterstützung. Jugendliche holen sich diese Unterstützung eher bei Gleichaltrigen, aber Sie als Eltern können trotzdem einiges beitragen.

„ICH FREUE MICH SEHR, DASS DU DIE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN HAST, NICHT MEHR ZU RAUCHEN UND WERDE DIR HELFEN, SO GUT ICH KANN.“

Wie kann diese Hilfe nun konkret aussehen:

- Bieten Sie sich als Gesprächspartner an. Fragen Sie nach und loben Sie Erfolge.
- Seien Sie verständnisvoll bei Rückfällen und üben Sie keinen Druck aus.
- Belohnungen können ein Anreiz sein, in schwierigen Situationen durchzuhalten.
- Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Bedingungen.
- Wenn Sie selber rauchen: Rauchen Sie möglichst nicht mehr in Gegenwart Ihres Kindes oder versuchen Sie selbst den Ausstieg.
- Informieren Sie sich, wo es in Ihrer Umgebung Hilfsangebote gibt.
Die meisten Hausärzte bieten Unterstützung und Informationen zum Rauchstopp.

Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von außen.

Die Effektivität der in dieser Broschüre beschriebenen ablehnenden Haltung zum Rauchen und die vorgestellten Tipps sind natürlich von der Beziehungsqualität zu Ihrem Kind abhängig. Wenn Konflikte eskalieren und Gespräche nur mehr schwer möglich sind, kann es hilfreich sein, sich helfen zu lassen.

Doch oft ist es nicht das Kind, das in erster Linie Hilfe braucht. Sie als Eltern, als Erwachsene, sind für die Beziehungsqualität verantwortlich. Fragen Sie in Ihrem Familien- und Freundeskreis nach, wie andere ähnliche Konflikte mit ihren Kindern lösen konnten. Tauschen Sie sich aus, lassen Sie sich beraten.

Ein weiterer Schritt kann das Aufsuchen einer Beratungsstelle sein. Das Angebot an Familien- und Erziehungsberatungsstellen ist in Oberösterreich sehr groß. Die Hemmung sich Hilfe von außen zu holen ist sicherlich da, aber es lohnt sich. In einer professionellen Beratung gelingt es oft in wenigen Gesprächen verfahrenere Situationen aufzulockern.

Nutzen Sie eine Beratung für sich. In weiterer Folge kann dann entschieden werden, ob Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder vielleicht auch Ihr Kind alleine die Angebote wahrnimmt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über Familienberatungseinrichtungen und Anlaufstellen zur Rauchentwöhnung.

Wenn wir an einem Kind etwas ändern wollen, sollten wir zuerst prüfen, ob es sich nicht um etwas handelt, das wir an uns ändern müssen. C. G. Jung



● ● ● Nikotin anders konsumiert



Wasserpfeife | Shisha

Die ursprünglich aus Indien stammende Wasserpfeife oder Shisha hat sich in den letzten Jahren bei Jugendlichen zum Trend entwickelt.

Geraucht werden dabei häufig **aromatisierte**

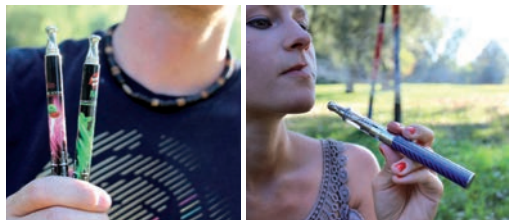
Tabake oder **Dampfsteine**, die es in unterschiedlichen, auch fruchtig-süßen, Geschmacksrichtungen gibt. Dies macht Shisha-Rauchen auch für Nichtraucher/innen interessant. Da der Rauch durch Wasser gekühlt wird, erhalten die Konsumenten häufig den Eindruck, dass die Schadstoffe „gefiltert“ werden. Das stimmt jedoch nicht: Durch die Verbrennung von Kohle zur Erhitzung des Wasserpfeifentabaks werden beim Wasserpfeifenrauchen größere Mengen an giftigem Kohlenmonoxid inhaliert als beim Rauchen einer Zigarette. Während der etwa 50 Minuten, in denen man eine Wasserpfeife raucht, wird bedeutend mehr Rauch inhaliert als beim Rauchen einer Zigarette. Zudem wird der gekühlte Rauch der Wasserpfeife tiefer inhaliert als der Zigarettenrauch. Beide Faktoren wirken sich auf die Menge der Schadstoffe (wie Chrom, Arsen, Nickel oder Blei) aus, die beim Rauchen aufgenommen werden.



E-Shishas | E-Zigaretten

E-Shishas sind E-Zigaretten, die speziell für Kinder und Jugendliche designt wurden. Bunt gestaltet, nikotinfrei und in fruchtig-süßen Geschmacksrichtungen erhältlich, sprechen sie

auch nichtrauchende Kinder und Jugendliche an. **Das Funktionsprinzip ist einfach:** Über ein batteriebetriebenes Heizmodul wird eine aromatisierte Flüssigkeit (Liquid) erhitzt und verdampft. Das dabei entstehende Aerosol wird inhaliert. Neben Glycerin und Wasser zählt Propandiol zum Hauptbestandteil der Liquids. Propandiol kann Reizungen der Augen und des Rachens auslösen. In manchen **Liquids** wurde Nikotin nachgewiesen, obwohl sie als „nikotinfrei“ deklariert wurden. E-Zigaretten und vergleichbare Produkte können ein Einstiegsprodukt in den Tabakkonsum darstellen. Es gibt Hinweise, dass junge Menschen von nikotinfreien Produkten nach und nach auf Produkte mit Nikotin umsteigen. Die elektrischen Zigaretten ahmen echte Tabakprodukte in verharmlosender Form nach und lassen das Rauchen als gesellschaftlich akzeptables Normalverhalten erscheinen.





Snus

Snus stammt aus dem skandinavischen Raum und ist mit Salzen versetzter Tabak. Dieser wird zumeist in kleinen Säckchen verpackt unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. Das im Tabak enthaltene Nikotin gelangt über die Schleimhäute sofort ins Blut. So gibt ein Säckchen Snus die gleiche Menge Nikotin ab wie mehrere Zigaretten. Snus ist also eine „**Nikotinbombe**“, die

ziemlich rasch zu einer körperlichen Abhängigkeit führen kann. Da der Snus-Tabak nicht geraucht wird, hält sich bei den Konsumenten hartnäckig das Gerücht, Nikotin sei einerseits leistungssteigernd und andererseits nicht gesundheitsschädlich oder konditionsmindernd. Fakt ist, dass ein „Nikotinkick“ erfolgt, den manche als positiv empfinden. Trotzdem können aufgrund des Snus-Konsums das Zahnfleisch, die Hals-schleimhaut und der Kehlkopf geschädigt werden. Zudem erhöht sich das Krebsrisiko.

info GESETZLICHE REGELUNG

Der Kauf und Konsum von Tabakwaren, Wasserpfeifen, E-Shishas und E-Zigaretten und den dafür notwendigen Tabaken, Melasse-mischungen und Liquids zur Verbrennung bzw. Verdampfung, ist in Oberösterreich bis zum Alter von 16 Jahren verboten.
(Oö. Jugendschutzgesetz, § 8)

Achtung Abgabeverbot! Jugendlichen unter 16 Jahren dürfen laut Oö. Jugendschutzgesetz keine Waren im Sinne des obigen Absatzes verkauft oder angeboten werden.

Der Verkauf von Snus ist in Österreich nicht erlaubt. Die Einfuhr für den Eigengebrauch sowie der Konsum ab dem 16. Lebensjahr sind straffrei.



FAMILIENBERATUNG UND ERZIEHUNGSBERATUNG

Informationsportal zu Beratungsangeboten in Tirol

www.werhilftwie-tirol.at

Auf dieser Website finden Sie zahlreiche in Tirol vorhandene Beratungsangebote, unter anderem solche zu Erziehungsfragen. Es werden auch all jene Angebote aufgelistet, die es in den einzelnen Bezirken gibt und die hier aus Platzgründen nicht genannt werden können.

Erziehungsberatung des Landes Tirol | Zentrale

6020 Innsbruck, Anichstraße 40

Außenstellen in allen Bezirken

T +43 (0)512 508 2972

erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/erziehungsberatung

Zentrum für Ehe- und Familienfragen

6020 Innsbruck, Anichstraße 24/2

T +43 (0)512 / 58 08 71

kontakt@zentrum-beratung.at

www.zentrum-beratung.at



RAUCHERENTWÖHNUNG

Rauchfrei Telefon: 0800810 013

Montag bis Freitag 10-18 Uhr

info@rauchfrei.at

www.rauchfrei.at

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

www.rauchfreiapp.at

Raucherberatung vor Ort

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt!

In Tirol bieten viele praktische Ärztinnen und Ärzte Beratung zum Thema Rauchen an.

IMPRESSUM:

Medieninhaber, Verleger: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, Hirschgasse 44, 4020 Linz | info@praevention.at **Autoren:** Mag. Michael Silly, Mag.^a Ingrid Rabeder-Fink | **Grafik:** Sabine Mayer | **Fotos:** Institut Suchtprävention | 6. Auflage 2017 | Preis: kostenlos

Die vorliegende Broschüre basiert auf dem Konzept „Eltern Stärke(n)“ der Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (Koss), Kiel, Deutschland. Die Übernahme der Konzeptidee erfolgte mit freundlicher Genehmigung der genannten Einrichtung.

Wir danken allen abgebildeten Personen für ihre Mitarbeit.

the 1990s, the number of people in the world who are under 15 years of age is expected to increase from 1.1 billion to 1.4 billion.

As the world's population grows, the demand for food and other resources will increase. This will put pressure on the environment and on the world's food supply. It is important that we find ways to meet this demand without harming the environment or the world's food supply.

One way to do this is to use sustainable agriculture. Sustainable agriculture is a way of farming that uses natural resources in a way that will not harm them. It uses techniques that will not deplete the soil or the water, and it uses resources that are renewable.

Another way to do this is to use sustainable forestry. Sustainable forestry is a way of managing forests that will not harm the forest. It uses techniques that will not deplete the forest or the soil, and it uses resources that are renewable.

There are many other ways to meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply. It is important that we find these ways and use them.

One of the most important things we can do is to use sustainable agriculture and sustainable forestry. These are the ways that will help us meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply.

It is important that we find ways to meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply. It is important that we find these ways and use them.

One of the most important things we can do is to use sustainable agriculture and sustainable forestry. These are the ways that will help us meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply.

It is important that we find ways to meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply. It is important that we find these ways and use them.

One of the most important things we can do is to use sustainable agriculture and sustainable forestry. These are the ways that will help us meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply.

It is important that we find ways to meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply. It is important that we find these ways and use them.

One of the most important things we can do is to use sustainable agriculture and sustainable forestry. These are the ways that will help us meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply.

It is important that we find ways to meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply. It is important that we find these ways and use them.

One of the most important things we can do is to use sustainable agriculture and sustainable forestry. These are the ways that will help us meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply.

It is important that we find ways to meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply. It is important that we find these ways and use them.

One of the most important things we can do is to use sustainable agriculture and sustainable forestry. These are the ways that will help us meet the world's demand for food and other resources without harming the environment or the world's food supply.



kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

6020 Innsbruck Bürgerstraße 18 | T +43 (0)512 585730 | office@kontaktco.at | www.kontaktco.at

Österreichisches Rotes Kreuz | Landesverband Tirol | kontakt+co ZVR 608483625